

**Boj o pozornost***Filip Kahoun*

Pozornost je nejmocnější silou lidské psychiky. Její ovládnutí je klíčem k lepším vztahům, kariérnímu úspěchu, pevnějšímu zdraví i duševní rovnováze. Pokud ji ale vědomě neřídíme, přebírá v našem životě vládu stres, chronická únava, zahlcení úkoly a frustrace. Na workshopu Filipa Kahouna se dozvíte, jak zacházet se svou vzácnou pozorností tak, aby vám dobře sloužila. Získáte zde praktický návod na to...

- Jak si vybírat správné priority a rozlišit důležité věci od malicherností
- Jak posílit oslabenou koncentraci ve světě neustálého vyrušování
- Jak bránit pozornost před toxickými obsahy a zbytečnými dramaty
- Jak používat pozornost jako účinný štít proti stresu a vyhoření
- Jak cílenou prací s pozorností zvyšovat životní spokojenost

Dr. Ing. Filip Kahoun, MSc vystudoval ekonomiku a management, promoval z aplikované psychologie a postgraduálně získal doktorát z marketingu a manažerské psychologie. Přes 15 let působil v nejvyšším vedení nadnárodních společností a od roku 2019 se naplno věnuje vzdělávání. Přednáší na Univerzitě Karlově, školí pro světové i lokální značky a natáčí videokurzy pro největší český vzdělávací portál Seduo.cz, kde dlouhodobě patří mezi pět nejúspěšnějších autorů. Je autorem dvoudílné knihy Boj o pozornost.